

高血圧

1. 高血圧とは

高血圧とは何らかの原因で血圧が上昇している状態です。この状態が続くことで血管の細胞が傷ついていきます。また、一度傷ついた血管は元に戻らず、動脈硬化を引き起こします。

2. 高血圧が引き起こす疾患

正常血圧を超えて血圧が高くなるほど、全心血管疾患、脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病などに罹患するリスクは高くなり、心血管疾患と脳卒中の約50%が高血圧によるものだと推定されています。また、感染症以外での死亡の危険因子としては、高血圧は喫煙について2番目に多く、死亡者数は年間約10万人と推定されています。

3. 高血圧の原因と検査

高血圧の中で最も多いのは不規則な生活習慣などによる本態性高血圧です。ほかに腎性高血圧、副腎や甲状腺のホルモン異常、遺伝性によるものなどがあります。高血圧が疑われる場合には、まず血液検査、CT検査などを行います。その後、ホルモン異常の検査や自宅での定期血圧測定などを行って、原因を特定します。

4. 高血圧の治療：生活習慣の改善

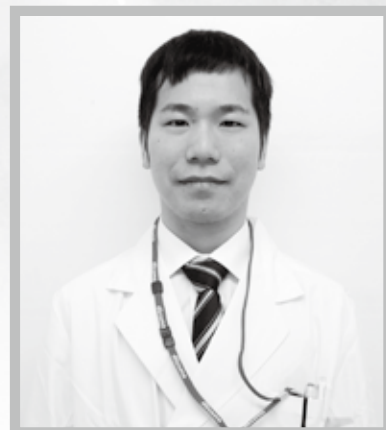
生活習慣の改善は高血圧の治療に効果的です。改善する項目は、大きくは6つあります。

- ①減塩 1日6g未満を目指す
- ②食事 野菜・果物・魚を摂取し、脂質の摂取を控える
- ③減量 BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25未満を目指す
- ④運動 毎日30分以上を目標に、有酸素運動を行う
- ⑤節酒 アルコール量は1日20g以下にする(缶ビールなら500ml以下)
- ⑥禁煙 禁煙に努め、受動喫煙を防止する

以上の6項目を複数改善することで、より血圧を下げるのが可能となります。

5. 高血圧の治療：薬物療法

生活習慣の改善と並行して、薬剤での治療を行います。多くの種類がありますが、どの薬剤を選択するかは、患者の状態や血圧の程度、合併症の有無などを考慮して決定します。生活習慣の改

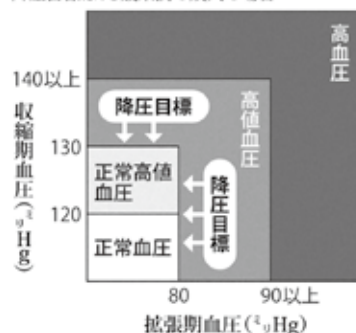


庄原市立西城市民病院

内科医師 わきもと あさひ
脇本 旭

高血圧の分類

※日本高血圧学会の指針から。
降圧目標は75歳未満の成人の場合



善のみで血圧が低下した場合、薬物療法を終了することもあります。

6. 最後に

高血圧は症状が出にくく、重大な疾患を引き起こして初めて分かることもあるため、沈黙の殺人者だといわれています。定期的に健診を受けて早期発見を心掛け、症状がないからと放置せず治療を行うことがとても大切です。

がん対策に取り組みましょう

現在、日本人の2人に1人ががんになるといわれており、社会全体で取り組むがん対策の必要性が高まっています。

広島県は、従業員のがん検診受診率向上や地域への啓発活動など、主体的かつ積極的ながん対策に取り組む団体の登録制度として「Team がん対策ひろしま」という取り組みを推進しており、庄原市内では長岡商事株式会社とピンクリボン実行委員会 in 東城が登録されています。

「Team がん対策ひろしま」は、毎年、優良な取り組みを行った団体を表彰していますが、このたび、長岡商事株式会社が令和元年度の「デーモン閣下特別賞」を受賞しました。

皆さんも「家族を誘ってがん検診を受診する」「がんの講演会に参加する」など、自分でもできる「がん対策」について考えてみましょう。



表彰状を受け取った長岡商事株式会社 代表取締役 長岡廣樹さんとデーモン閣下

保健医療課健康推進係 ☎0824-73-1255